冬季衣服的衛生

冰玉

我們從衛生上說起來，內衣（襯衫）的質地，以粗而柔軟的綿織品爲最宜，然而依時節氣候而不同的。現在已到了冬季，對於衣服的基礎知識，應當明白，就是所穿衣服材料的性質，與身體的關係，是什麼樣的？普通衣服的質地，分爲平面的經緯的彈力，與立體的厚的彈力二種，立體的厚的彈力，就是壓縮彈力，其質地的保溫力與含氣量，有密切的關係，但因纖維自身的彈力，質地的組織，纖維與絲線所走的方向而有差異，羊毛駝毛等毛織品，富於保溫力，麻與綢則很少，所以夏葛而冬裘，不過在同一的原料中，其所織條理粗大的，與似編織物樣子，其線路在質地表面多走直角的方向部分的，或浮鬆起來的以及起毛等，那更富於壓縮彈性。現在把衣服的質地仔細調查起來，其內部的間隙中，留有很少的空氣，雖用很緻密的方法編織而成，但含氣量多在百分之四十以上，普通爲百分之六十以上，八十以下，極粗而起毛絨的絨布，含有百分之九十的空氣，所以有壓縮彈性的材料，其含氣量必多，我們的身體，到了冬季，因爲外氣的溫度，比體溫爲低時，那身體的體溫，爲外氣所奪去，就覺到寒冷，若是氣溫降到十五度時，手足就要僵凍，這時在衣服內的溫度，用溫度表測量起來，體溫爲三六•五度，毛織物內衣的表面爲二八•五度，外衣表面爲一九•四度，所以冬季多穿衣服，其重之的溫度，漸次不同的，外衣比中衣爲低，中衣比內衣爲低，內衣保溫的材料，與皮膚溫度關係甚大，爲什麼呢？原來我們所穿的衣服，並非衣服具有暖氣，是衣服中所保有的空氣而暖的，衣服譬如房屋的牆壁，內衣的襟袖寬大，容易失去皮膚的溫度，因此冬季的內衣，第一要緊貼皮膚，少傳熱性第二少通氣性，不易放散溫度，穿衛生衣與絨布內衣與毛線衫，最宜於保溫。傳熱性的原料，以麻綢爲最大，毛絨等最小，不過緊貼皮膚，於衛生上很不相宜，爲什麼呢？我們的皮膚，時常放散水蒸氣與炭酸瓦斯，若過於緊貼，就發生障碍，阻止身體機能的活動，冬季穿了毛線絨絲綿皮貨等衣，因爲含氣量甚富，免得體溫可以緩緩放出，而且衣服內的含氣量，具有濕潤性，這濕潤性有保溫的効力，濕潤性就是吸收的濕氣，麻綢，吸濕力很快，放濕力亦快，因此奪身體的體溫亦快，毛織品與皮貨，適得其反，這就是夏葛冬裘的原理。近來都會中常常看見缺乏常識自以爲摩登的蠢徒以綢爲多季的內衣，表示闊綽的意思，其實反爲人所輕視，暴露其沒有穿衣服的常識了。抑有言者，衣服質地的原料，照上面所說，一要含氣量豐富，二要通氣性少，三要有濕潤性，但是原料的纖維種類，其織法順逆，與織地的粗細，很有關係，纖維順勢織成的材料，最易傳熱通氣，織地粗糙的布（如藥房所售的紗布）宜於做內衣，因爲有壓縮彈性，能夠保溫的。

朱振聲編

萬有醫庫第二集 徵求預約

本書內容共分生理學衛生學藥物學診斷學看護常識頭腦病五官病四肢病牙齒病咽喉病飲食問題補品問題胃病肺病虛癆病吐血病腹痛病傷科黍黃病腫脹病時令病咳嗽病瘧疾痢疾便秘泄瀉便血泌尿器病性慾問題婚姻問題青春之火男女隱病遺精神經衰弱淋濁楊梅毒瘡外科美容術乳部各病月經病崩漏病帶下病求孕術安胎法胎前病臨產小產產後小兒疾病育兒須知急救法實用驗方雜科醫案等欄萬般疾病應有盡有病原用藥詳細指導全書分訂二厚冊定價大洋二元准舊歷正月底出書預約者祇收成本大洋一元以示優待外埠另加寄費一角（預約期至舊歷正月底截止）

上海新新公司常年醫藥顧問　朱振聲醫士　上海世界書局常年醫藥顧問

診例

（甲）門診一元　號金不取
（乙）出診四元　路遠遞加
（丙）膏丸方四元　隔日取件
（丁）外埠問病二元　原班回件
（戊）急病隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診四時以後

電話　九一四九二

診所　上海雲南路會樂里第一弄第一家

掛號處啓

■內政部登記證警字第一一二一七號■

■本報特聘請吳之屏方家楨大律師爲常年法律顧問■

長壽報

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

第一四一期　每份四分

中華民國廿四年二月十五日

每逢星期五出版全年五十期連郵二元國外加倍

館址上海三馬路雲南路口幸福書局內

■本期目錄■

纏小足與着高跟鞋
病人看護法之注意
熱水瓶殺人
談談補品
怎樣注意寒天的衛生
食滯症之特徵
宿食症
水症
活屋（三十五）
如何補救失眠症
金子久醫案
冬季衣服的衛生

■愛情障碍

愛香惡臭……人之恒情
鼻流濁涕……腥臭異常
愛情破產……理所必然
挽救之策……其惟保腦

程君青心爲本埠著名之小說家。平日用腦過度。致患腦漏。終日流涕。腥臭異常。其夫人情春。深痛惡之。結婚未久。愛情破產。程君心竊憂之。遍求中西名醫。均無效驗。後無意中在友人處見長壽報卜載有保腦丸可治腦漏。購服二盒。試之果效。不數日而宿疾頓愈。夫妻愛好如初云。

保腦丸專治腦漏有意想不到之效每盒大洋五角不折不扣

纏小足與着高跟鞋

震宇

解放小足　又行高跟　花樣翻新
事實矛盾　一翹一拐　一樣痛苦

從前咱們中國人對於婦女美的觀念。是與現在大不相同了。單拿一雙脚來講。從前婦女的脚。必定要纏得小小的像粽子一般。才算美麗而合乎美人的條件。並且要愈小愈美。最妙是要彎如新月。小似水紅菱一樣的三寸金蓮。可是要成功這樣美的一雙小脚。却不是一件容易的事，必須經過一番大大的痛苦。所謂「小脚一雙。眼淚一缸。」倒並不是虛話。但是成功了以後。更要受長期的痛苦。那便是走路的不便。好像犯人帶了脚鐐似的。不能自由的跨着大步走。但是自從歐風東漸以來。婦女解放運動之後。婦女便自己起來提倡廢止纏足。使他成爲自然的天足。因此人們對於婦女小足美的觀念。也爲之一變。大家都以天足爲美。而婦女們也從此不再受纏足和不便走路的痛苦。可是事實却又大大的矛盾起來。便是現代婦女們因太醉心歐化。大家都喜着後跟高得可怕的高跟鞋。以爲美觀。不過婦女首倡廢止纏起。是爲避免行路不便的緣故。現在看她們着了高跟皮鞋。雖免了纏足的痛苦。然而行起路來。這一翹一拐的情形。實較小脚竟要加倍的不便利。這豈不是一件換湯不換藥。極矛盾的事嗎。請教又有什麼意義。何必要這樣費神費時的多此一舉呢。所以我奉勸一般女同胞們。以後可不必再著高跟皮鞋。致埋沒了起初廢止纏脚。提倡天足的本意才是。

談談補品

朱戩

在這旱災年頭，農村是宣告破產，都市中，也百業凋敝，滿呈蕭條氣象。熱鬧的街頭，常有着空關的市房。在這不景氣的時代，白飯也將發生問題，更有什麼閒錢，來研究補品？然而閒步街巷，那種××農場消毒牛奶的木箱，既到處可見；豆乳和魚肝油，也銷路激增。一窮，窮，窮，還有三担銅一；何况地大物博的我國；「有健全的身體，才能幹健全的事業」，時交冬令，正有不少孱弱的人，須進補品即恢復健康呢！

朱戩雖是個窮措大，在這米珠薪桂的環境裏，仗一枝禿筆，來維持貧賤夫婦的生活，確已是捉襟見肘，拮据萬狀！然而因着幾次患病一度咯血，孱弱的身體，因親友的相勸，和妻子的撺節，在這初冬時季，却也進服補品。這眞是可笑而又可歎的滑稽事兒！可是叨這身子孱弱的患，居然認識了幾味補品，不敢自秘，寫出來以供同病者採納。

補品中最經濟而又最有效力的，當然是荳乳冲生鷄蛋了。荳乳，荳腐店中有現成的出售，三枚銅元，已有滿滿的一碗。鷄蛋，每元六十個，一天吃四個，也不過銅元十枚，一月所費，合併計算，祇有大洋一元三角，然而他的滋補力，却是十分有效，這眞是平民的滋補品了。比荳乳，鷄蛋，稍微貴些的補品，却要推魚肝油吶。清魚肝油的滋補力，是很偉大的，他的價值，也十分低廉，五磅浦一廳的價目，祇有一元五角，每磅代價，祇有三角左右，總不能不算是廉價的補品，不過清魚肝油的氣味，是腥臭異常的，口胃不佳的人，確是不易服飲，於是在魚油中滲加別的補品，來解除腥臭；魚肝油中加入牛乳，色作白色的，叫「乳白魚肝油」；滲加麥精，色作褐色的，叫「麥精魚肝油」；這種魚肝油，藥房中都有現成的出售，不過價值比了清魚肝油，要貴上四五倍了。

牛乳也是普通的滋補品，農人們挑着分送的，價錢是十分便宜，半磅裝一瓶牛乳，每月的價目，祇有一元四角左右。不過這種牛乳，是農人們直接分送，有否滲雜荳乳，及消毒方面，是否完備，都使講究衛生的人，不敢貪圖便利，放胆進服。

在牛乳以外，還有牛肉汁和雞汁兩種，這兩種補品，因鷄汁的價值，每月須大洋十二元，而牛肉汁又因爲蘇州一班進補的孱弱者，諱忌戒食，銷數未見暢旺。蘇州近時鷄的代價，一元可買四斤，隻鷄的代價，祇有千文左右。自己買了鷄，煑成鷄汁，代價比了現成的，要便宜一半，而且汁濃水多，鷄肉還可當做閒食，經濟方面，要合算多呢。

吾國的補品，眞是名目繁多，價值昂貴。那種人參，燕窩，鹿茸，龜膠，不但代價昂貴，更兼服法煩難，普通的還是銀耳，普通銀耳，每兩約四元左右，將乾銀耳在水中略略發胖，加入冰糖，和水在文火上燉羮，手續既不十分麻繁，滋味却很甜美可口。哈士蟆的滋味，也和銀耳不相上下，不過服食的當兒，先將那蟆兒的肌肉浸胖，須將附在肉上的血筋，用銀針一一別去，然後才可羮食，黃唇肚，也是冬令的補品：服法，先將那巨大的魚肚，用鑷鑷做絲絲細條，浸胖後與米一同煨粥，略帶腥味。此外還有蘿邊，羊糕等等，服法大都和羮菜一般，或白羮，或紅燒，各聽人們自由。一個人眞的到了藥石罔效的當兒，假使補品眞能起死囘生，貧人的生命，將益發要不值錢了。俗語說得好：「飯爲滋膏肉爲膘，」那班胼乎胝足的苦力，他們的精神，比了日進補品的人們，眞要强健多多哩！

怎樣注意冬天的衛生

菱湖昭

小朋友，冬夏兩季是最要當心的。夏天的流行病是痧霍亂，及吐瀉等，而冬天的便是傷風，咳嗽等。看看很像是不足介懷的小毛病，其實感受了它，却也很不舒服的。並且有擴大到不可醫治的危險哩。小朋友，我們與其不小心而感受，毛病，求醫，吃苦湯；我們還是預先來注意一下爲妙。左面幾項是冬天的衛生方法：

❶我們從熱的地方跑出來，不可使身體就遇到冷，否則容易傷風。

❷嚴寒的天氣，應該少開窗門，以避寒風。

❸天明即起，步行於空氣新鮮的地方，向太陽作數分鐘的呼吸運動。

❹口渴時，最好飲清潔的沸水，不必用茶葉。

❺家中若有人患傷風，那末對於飯碗，茶杯及筷子等，都宜分別以防傳染的危險。

❻冬天多運動，能夠鍛鍊身體，使皮膚增進抵抗力。（浴後切不可受冷。否則必患重傷風。）

幸福書局出版醫藥新書
地址上海三馬路雲南路轉角

婦女病　全書二冊　實售一元　外埠函購寄費一角
求孕與避孕　全書二冊　實售一元　外埠函購寄費一角
腎病研究　全書二冊　實售一元　外埠函購寄費一角
百病秘方　全書二冊　實售九角　外埠函購寄費一角
保腦新書　全書一冊　實售四角　外埠函購寄費九分
胎產問題　全書一冊　實售四角　外埠函購寄費九分

水痘

本病的微生物。到現在還沒有查出。傳染性極速。也是一種具有流行性散發性的傳染病。傳播起來的範圍也很廣大。潛伏期大約在十天到十五天左右。過了潛伏期之後。有發熱及皮疹。（在發熱後二十四小時左右見疹。）疹發在軀幹最多。一開始是丘疹形。繼變爲疱疹。此等皰的發現。一大批一大批的發出。是以一過幾天。損害就因地位及環境之不同而變成各種各式的形態了。皰之大小約二至六粍。尋常者皰淺。內容清液。或略有膿性。皰頂絕少有凹進者。皰破裂很早。旋即結痂。初起時皰之周圍或起有闊大的衝性暈圓。皰之先發雖在軀幹居多然亦有發於面部開始者。在舌之上下兩面。亦有發作此皰者。手掌或足底亦或發生一二皰。（但亦有絕不發生者。）皰消散後或留疤痕。（本病無免疫性。一次發過能再發。繼發本病。往往致皰消留痕。）

全身症狀甚輕。僅感痒及小不舒適。體溫上昇自九十九度至一百零一度（攝氏三十七度二至三十八度三）。尋常亦無嘔吐及腰痛。

因發水痘。皮膚上可併發膿疱。大疱。癤及膿腫。（瀰散性壞死之發生甚爲罕見。間有腎炎但亦極少。）

水痘之病。皰生在棘細胞層之上部。自皰頂至皰底有細胞性之間隔。上皮顯溶化性之改變。細胞核或仍存於變性所成之腔內。或完全消失。細胞腫脹而變圓。其棘消失。與見於帶狀疱疹者同。

水痘之診斷不難。玆擇其易於水痘混淆各病狀况。述之於下。

△水痘與天花之區別。

一——水痘多患於小兒。天花則無一定。

二——水痘多生於衣服所蔽之處。天花則先在赤裸處發出。（此亦最要之區別點。）

三——水痘生於手掌脚底者僅或一二個。天花則甚多。

四——水痘初起爲丘疹。後成皰繼成膿疱。然而各個損害式樣一律而頗齊整。

五——水痘之丘疹較天花者爲軟。

六——水痘之皰無臍形。天花則多爲臍形。

七——水痘之膿疱爲單房。天花則多房。

八——水痘之全身症狀較天花輕。天花發熱較劇。且常有嘔吐腰痛及虛脫等情。

△水痘與接觸性傳染性膿疱病之區別。

一——損害不及水痘之多。

二——大多生於面部。

三——不發熱。

水痘之發展。甚少危險。治療亦無須特別方法。僅須將病者隔離。最要則爲靜養。食淸淡之物。多飲水並通其大便。

家庭醫藥

活屋（三十五）

（蟄庵譯）

取血一滴。用顯微鏡窺之。則見其中有無數小球。中央凹而邊厚。扁平而赤色者。曰赤血球。此赤血球者。因動物之種類。而形狀大小等不一。故取犬羊之血而謂人血。以人血謂犬羊之血。皆不能混。一經裁判上醫者之證明。無不立判云。

大於赤血球。而數較赤血球少者。曰白血球。此白血球者。彷彿體內之巡查。有黴菌病毒等入體內。有拘捕而逐去之責任。故白血球之力。非常大。如虎列拉配斯脫赤痢病肺病等。皆能爲所降伏。而俾不至流行。故血液汚則精神必不潔。欲精神純潔。身體强壯。爲一世間有用之人者。於血液之養生。不可不注意之。

血液養生之第一義者。當呼吸新鮮空氣。我國之婦人女子。今雖稍有出外者。然大都無事仍閉居於門內。而足不出閨門一步。要知欲爲勇壯活潑之人。宜時時爲野外之散步。

血液養生之第二義者。當攝取有滋養分之食物。由來血液由食物所造。食物清潔。而滋養分富。則血液亦同樣清潔。而富於滋養。如食物不良。而乏於滋養分者。則血液亦汚濁。而絕無生氣。

血液之養生之第三義者。當以身體常曝於日光。譬如植物。生於陰處者。必乏生氣而生長極遲。人亦猶是不常見日光。面目必死白無血色。身體亦因之而衰弱。

醫學界空前未有之定期刊物

朱振聲編

丹方雜誌

不日出版

本雜誌籌備迄今。已將一載。其中所載各種丹方。莫不靈驗異常。或得自名醫。或傳諸鄉間。或以巨金購得。或因情面抄來。輾轉訪求。煞費苦心。更有奇方異草。而爲藥舖所不備者。則尋覓藥草。請求畫家。照樣繪出。用五彩精印。與眞者無異。以便病家之採取。故往往因一張丹方。而竟費數月之光陰。耗無數之金錢。其價值之名貴。可想而知。且各方之後。均詳細說明分量之多少。實驗之經過。雖不懂醫藥者讀之。亦能一目瞭然。誠家庭必備之書。至於印刷之精良。字體之清晰。（完全用活體字排印）紙張之潔白。封面之考究。（用五彩精印）尤其餘事也。

本雜誌每月出版一期。實售大洋二角。外埠另加寄費二分。全年十二冊。連郵二元。第一期准陽歷三月一日出版。（目錄披露如下）

丹方雜誌第一期目錄

治瘰癧祕方
大補腎陽法
治疝癥腹痛方
治流火之驗方
日人發行之中將湯原方
痰中帶血方
嘔血盈盆之特效藥
產後陰戶腫痛驗方
醫治凍瘡
赤鼻驗方
痔漏外用藥
病後耳聾治法
傅青主痢疾方
停孕效方
種子良方
裂胞生救命至靈湯
陰戶腫痛外治法
肺癆簡治方
經驗止血方
耳內流膿驗方
去眼中膜翳法
解救蛇毒莫如半邊蓮（附圖）
胃病小藥囊
風疹神效方
小兒梅毒身無完膚治驗
溼痺腰痛之特效藥
爛喉痧之驗方
冷心痛之效方
治產後兒枕痛方
小兒百日咳與黨鷺涎丸
戒烟神方
風溼骨痛方
消渴新方
癩痢初起特效方
武癡方
瘋痰神方
治頭痛法
紅藤治腸癰
梅毒勁敵
鵝不食草治白皮癬之特效
痢疾初起方
痢疾經驗方
死松可以療蜂刺
治失音驗方
吐血之特效藥
治瘧不必用金雞納
臌脹秘本

※　※　※　※　※

優待長壽讀者

凡屬長壽報讀者。而預定丹方雜誌全年一份者。（計十二冊。連郵祇收一元。）以示優待。非長壽定戶。不在此例。優待期自今日起至陽曆二月底爲止。期滿實收二元。外埠以郵戳爲憑。（注意）來預定時。請聲明由長壽報介紹。

他是男女墮落的救星

贈券

憑券附郵十二分卽贈送「青年之友」一册

青年之友

空函不覆　上海三馬路雲南路　幸福書局啓

他是青年前進的明燈

青年之友

青年應有的認識……希望青年去做切實工作
青年失業之原因……給前進的青年
青年三大要求……怎樣可免青年的色慾
青年怎樣去做……怎樣指正青年的前途
青年良好習慣……怎樣救濟失學的青年
青年居室問題……怎樣充實自己的能力
青年戀愛的認識……怎樣救濟青年心理病態
青年勿作繭自縛……青年何嘗如夢
青年應負的責任……處世碎錦五十餘則

全書一冊特價祇收大洋二角寄費加一　郵票十足通用

總發行所上海三馬路雲南路幸福書局

病人看護法之注意

雪痕

吾人有病。則身體精神。異於常態。飲食起居。依人輔助。此古人有疾病相扶持之說也。蓋病人者能得適宜之處置。看護之得法。則可以早占勿藥。恢復健康。反之則病益增劇。纏綿床褥。損身體。耗光陰。廢職業。靡金錢。其害孰甚。茲特就病人之起居飲食。應如何注意分述之於下。

㈠病人所住之室。宜廣而明。避去塵囂。若病人居狹暗之屋。則不惟病難望治愈。則侍疾者。亦感染生病。又恐病者之受寒也。門窗緊閉。室內空氣不能流通。而病人與各人之呼氣。糞便之臭氣。散漫屋中。健康者一入其室。卽覺眩昏。而衰弱之病人。呼吸於其間。能無害乎。在病人固不可以冒風寒。然新鮮空氣之需要。實較常人爲亟。是以病室每日宜開窗數次。使空氣流通。惟開窗時。須以圍巾遮護病人。毋使直接冒風耳。又病室內無置多物。若備盆花數種。掛美麗之畫圖。足令病人賞心悅目。愉快精神。於病人甚爲有益。我國習慣。居室臥室。旣少區別。平日衛生。又不注意。病人促居其間。殊不相宜也。

㈡食物。病人食物。以流動體爲宜。如吾國病人之捨飯而食粥。良有以也。固形物及有油膩之物。最宜禁戒。是人所盡知。然有時須食有脂肪之物者。又有時不宜食牛乳雞蛋等類之物者。要皆以醫生之言爲是也。

㈢淸靜。淸靜幽靜。看護要訣。故病室內。時宜洒掃。遇傳染病人所用之器具。尤宜以消毒藥水洗滌之。病室內及病人所用之痰盂便器等。宜時時貯以消毒藥水。侍疾者己身。尤當注意於清潔。務以不害衛生爲是。在病人之神經過敏。一且有疾。亦易發怒。侍疾者當容忍不與之辯。若病人欲食醫生所囑不宜食之物者。或其行動有違醫生所告者。均宜委婉勸導之。使知其不可爲而不爲也。

㈣服藥。無論內服外用之藥。咸宜遵守醫生所定之時間分量。由侍疾者給與病人。切不可以藥物置於病人之側。任其自行取用。蓋常有病人不顧服藥。傾棄他處者。亦有求病速愈。時時服藥。且不依其定量者。分量或誤。遺害匪淺。又如服甲醫之藥。切不可再服他醫之藥。蓋兩醫之藥。性質互異。固足以惹起他之危險作用。其性質相同。亦有分量過度之弊。

信不信由你

熱水瓶殺人

炳

朋友！我知道。看了這個題目以後。你會得疑心我是在說謊。但是•不。我決不說謊！我告訴你。熱水瓶確已殺了我的僕人。並且•這還是新近的一件事。

我桌上的一隻熱水瓶。被貓撞倒了。裏面的膽也震得粉碎。我愛那熱水瓶外面的一幅美麗的圖案。就把裏面的膽倒入字紙簍裏。把牠的殼留了下來。這樣算了事了。朋友！你說對不對？

第三天。我叫阿根（僕人的名字）把字紙簍裏的東西去倒掉。他要好。以爲裏面再可發現些什麼有用的東西。就翻一下子。不料•他被熱水瓶的碎玻璃屑觸破了一個手指。流了些血。朋友！你想：被玻璃屑弄碎了手。是常有的事。決用不到大驚小怪的。祇要貼上一塊橡皮膏就好了。我也這樣的想。就給他一塊橡皮膏。叫他黏上。

過了一天。我發現阿根的手指上起了腫。我問他是不是爲了昨天的事。他說：『是的。沒有什麼要緊。』

又過了一天。他的手指比昨天更腫了。我給他揑了一把汗。問他要不要到醫院裏去看一看。他說：『只要將息些日子好了。用不到醫院裏去的。但：我有些疑惑。以前觸破了什麼地方。終是沒有腫過。現在可不知作的什麼怪！』他說的時候。舉起了受傷的手。對我傻笑。

終於•我催着他。到醫院去了。醫生給他安上了些什麼藥膏。並且說：『這不要緊。』

又過了一天。他的頭部發了熱。不能起牀。我很着急。去請了一個西醫。來給他醫治。西醫說：『這是中了水銀的毒。在二十四小時內還好想法。現在•我沒有能力來醫治。並且。這誰都沒有方法的呀！』阿根的神志。一陣昏迷一陣。我慌啦。就送信給他的家屬。來把他接回去。

又過了一天。他的女人來說：『阿根已毒發而死了！』

現在•在阿根死了之後。我得到這樣的經驗。熱水瓶膽裏的水銀。流進了血管、是一件致命的病症。朋友！你家裏有熱水瓶沒有，你得注意。熱水瓶可殺人的呀！

食滯症之特徵

郭人驥

羅此病者。大抵主訴食物不能消化。胃部膨滿而覺食滯之感。有相當食慾。而在食時決無思食之意。稍食。即覺滿腹之感。然經時既久。胃中逐漸空虛。始不覺此種食滯之苦。然其重症。即至次餐已至之時。始終貽有壓重之感覺。而續進次餐食物之後。此種感覺益臻强盛。是爲胃弱症之徵候。此外常羅胃弱症者。多噯氣。且惟此病者。胸中亦起不良之感。殆無嘔吐。唯吐出食物時。則稍舒適。因而自己常故意指入口。以誘起其嘔吐者也。

尙有患者。嘗訴胃鳴之事。此音發於胃中。恰與入水於皮袋中而振盪之音相同。同時或自己擴張其腹。或收縮其腹時。亦發此音。是爲胃弱症之特徵。又胃弱症患者。恒有神經衰弱之徵候。頭痛。眩暈。精神不愉快。對物常有恐怖心湧於腦中之感。是蓋由胃中醱酵作所產之毒素。一時的循環於體中而起中毒之故也。然此爲暫時的事實。通常以體質薄弱。即具有胃弱性體質之人。易起神經衰弱。反之。凡易起神經衰弱之人。亦易羅胃弱症者也。

此種疾病。常收慢性之傾向。在發病之初。施行治療。較能早痊。亦竟有綿亘數年不治者。亦有終身不治而成頑固之傾向者。要之。其體質若不能完全改良。此病多不易治。是以吾嘗進言於患者。務須高其營養以圖强健其身體。故以治身體爲必要。普通羅此病時之處置。務須愛惜衰弱之胃。必須努力於全身營養。以圖身體之强健。從而每餐之食。務常少量。分爲數次與之。取此種方法爲良。吾人每進食三次。在其中間。宜給以點心如淡泊之餅干或麵包少量爲宜。流動食對於胃弱者佳。然其少量。榮養分不足。故須以比較的多量與之。從而胃之負擔加重。故僅與流動食亦不宜也。若僅以牛乳代用。一日間三餐之食。必須飲用二七〇〇。〇。（六磅）之多量。究爲難事。是以患者之病症稍重者。粥食較流動食爲良。而在柔軟食物中。須與以稍有刺戟之物以亢進衰弱之胃肌之興奮。斯更佳矣。

又中等度之胃弱症。米飯須十分咀嚼而食之。固不待言。其他副食物。以蔬菜魚肉禽肉爲首選。牛肉與以少量爲必要。尤以水分之供給。雖爲人體所必要。務以少與爲宜。又在其他疾病之時。而與以肉汁。有刺戟食慾之必要。吾謂肉湯有促進食慾之意味。固爲滋養物則無十分之價值。其他飲料。使用極少量。固不待論。用尤以含有炭酸瓦斯者。殊不適宜。但如咖啡。可可類之飲料。其少量無妨。酒類飲料。極少量亦無妨。尤以葡萄酒用其少量。能刺戟胃。反能亢進其運動力。然以外若有他病。因過用酒精之故。必有其他弊害。關於此點。非隨時常受醫師之監督不可。

宿食症

丁仲英

宿食者。因宿昔所食之物。停留不化。因以致病。病證似甚簡單。易於診治。去其宿食。即可自瘳。不知宿食停留之處。無有定所。古分上中下三脘。其實祇分腸胃二部。然二部之部位既不同。病勢有輕重。體質有强弱。又或兼有他病。安能呆用成法。以一方而概治各證。

宿食主要之證候。即爲滿痛。故宿食在胃者。心下滿痛。在腸則臍腹滿痛。其治法。在上者宜吐。在下者宜攻。如金匱云『宿食在上脘當吐之。宜瓜蒂散。』此即宿食在胃之治也。然在胃之治。當分二法。若其食並未宿久。其證胸膈滿痛。而有泛泛欲吐之象。乃一種生理上自然之作用。欲驅邪上出之徵。即當順其勢而助以藥力。則惟有吐之一法。瓜蒂散在所必用。或鹽湯探吐之類亦可。若其食停滯稍久。噯酸泛腐。而無欲吐之象者。則涌吐徒傷其胃。吐法不適於用。又當易消之一法。消者。易胃力以消磨之之謂也。然亦有虛實之分。因飲食不節。暴食多食而停積不消者。宜專事消導。如神麯。麥芽。山查。鷄內金。枳實。萊菔之類。外用麩皮炒熱熨之。若胃弱不能消穀而停積爲患者。則消導之中。必兼健胃。如枳朮丸。香砂六君。枳實理中之類。均可採用。

在腸之治亦分二種。若腹滿作痛。按之愈甚。大便不通。宜用下劑。如大黃。元明粉。枳實。瓜蔞。查炭之類。若病後或高年體虛液少。腸無津潤。宿垢不得下達。以致腹滿疼痛者。又非下劑所宜。則當易生津潤腸之法。如當歸。芎藥。麻仁。蔞仁。柏子仁。郁李仁。肉蓯蓉之類。或蜜煎導之亦可。

神清志平。百節皆甯。養生之本也。肥肌膚。充腹腸。供嗜欲。養生之末也。——淮南子

幸福書局代售各種良藥

地址　上海三馬路雲南路轉角

遺精敵　有夢而遺。無夢而洩。久患新起。服之如神。　每盒大洋一元

保腦丸　用腦過度。鼻流濁涕。腥臭異常。一服即愈。　每盒大洋五角

白濁丸　白濁初起。溺管刺痛。止濁定痛。效如桴鼓。　每盒大洋一元

吐血靈丹　肝火犯肺。肺絡損傷。痰紅吐血。服之立止。　每盒大洋五角

獺肝定痛散　女子善鬱。肝病時發。獺肝定痛。靈驗無比。　每盒大洋四角

如何補救失眠症

冬雪

失眠的魔鬼。從來不會侵到幼年人的身上。侵到老年人身上也很少。最多的是我們青年人了。因爲在這現實的社會上。青年是最感到苦悶。青年人的感覺性又很强。所以一觸到不如意的事。就會煩悶。憂鬱……。一個人一發生煩悶。失眠的魔鬼就乘機侵進來了。始初並不是天天夜裏失眠。到後來漸漸的就變成『症』了。失眠的痛苦。實在形容不出來。非親歷其境者。就不能深味其中的苦痛。失眠對於人類健康方面。也有極大的損害。我自己曾經犯失眠症有一年多的時間。我身體減輕了十七磅。在失眠的夜裏。常常有意拿刀想把自己的頭顱砍掉。這痛苦的程度也就可以想見了。不管你是八點鐘上床就寢。但非到深夜二三點鐘就不能入夢。朋友們也告訴了我不少的挽救失眠的方法，但都沒有半點效力。有的說將就寢用熱水洗脚。有的說就寢後自己從一數到一千。慢慢就會入夢。有的說不要多吃刺激性的東西。有的說就寢前跑步二十分鐘。……但除了最後一個方法有點效力外。其餘的都感到沒有什麼效力。不過現在我已不犯失眠症有半年了。我已完全恢復以前的健康了。我怎麽能夠把失眠的魔鬼趕走呢？是用我自己的方法。我自己不是醫。沒有半點醫學常識。不過從我個人的經驗得來的。告訴一個方法給失眠的朋友們。我的方法是：努力！奮鬥！不怕失敗！

朋友們你初初看了我的方法。恐怕疑心我和你們開玩笑的吧？不。十二萬個的不。我解釋給你聽吧。試問一個人爲什麽會失眠？十個人九個都是爲着以下三個大原因：事業失敗。環境不好。經濟困難。一個人神經受了刺激。就會變態起來的。以上三個原因。都能夠刺激我們的神經的。神經受了强度的刺激。就會失眠的。但如能把刺激自己的神經的障碍物去掉。精神就會愉快。那末可以擔保你夜夜可以安眠的！可是。我們怎樣能夠把障碍除掉呢？那就是我曾經應用過的方法：努力、奮鬥、不怕失敗！

一個年壯力强的人。如能努力。不怕失敗。社會什麽事情不可以管？。即使目前不能達到目的。遲早總有成功的一天。所以不怕失敗的努力幹下去。就是改善不良環境的方法。也就是打倒失眠魔鬼的方法。

以前。我犯着失眠症的時候。是因爲經濟困難。但後來硬着頭皮到處碰。一個事情失敗了。又再謀着另一個事情。眞是『再接再厲！』在這中間。我受過多多少少的白眼。多少的笑駡。多少的飢寒。但有一天。我所祈求的事情。終於達到目的。現在。有半年多了。我過着極愉快的生活。有工作。有飯吃。有衣穿。失眠的魔鬼去了。人也漸漸的胖起來了。所以我把方法告訴一般失眠的朋友們。

還有一點要注意的。年青人做事切莫心急！要有忍耐心。慢慢的埋頭苦幹。總有一天能如願的。

名醫大麻金子久醫案（六）

朱振聲錄

童一診　陰分不足。酒濕類聚脾胃。氣運失司。更衣爲之溏薄。闌門清濁失分。小水奔走大腸。所以愈瀉愈水。腸與胃相連。脾與胃相表裏。脾病則胃亦病。故令納穀漸鈍。脈象濡軟而弦。治當清其源而潔其流。

川萆薢　酒苓　扁豆　木香　粉葛根
車前　茯苓　吳萸炒川連　青皮　採芸麯
姜夏　荷蒂

二診　濕爲重濁之邪。合氣下墜而爲洩瀉。瀉屬於脾。脾病則胃腑亦未必不病。所以納穀逐漸減退。清濁泌別。不必小水竟走大腸。故令大便愈瀉愈密。膀胱氣化失司。少腹似覺大暢。腸胃氣爲濕所刧。瀉中帶血。延防腸澼。脈象細軟而濇。舌質薄白而滋。訂方惟難分清以開支河。俾得小便暢利。則洩瀉自戢矣。

甜茅朮　建澤瀉　木香　川萆薢
砂仁　茯苓　荷蒂　扁豆
川朴　通草　車前　葛根